



Anregungen zum Natur entdecken – Momente der Achtsamkeit

August: Sternschnuppen und Hundstage – Zwischen Himmel und Erde

Liebe Leserin, lieber Leser,

kommen/bleiben die heißen „Hundstage“? Zwischen 23. Juli und 23. August ist es oft recht heiß bei uns. Bei Hitze bin ich hundemüde ... Namen gebend für diese Tage aber war schon zu Zeiten der alten Römer das Sternbild Großer Hund mit seinem hellen Hauptstern Sirius, das am Himmel sichtbar war. Heute ist das Sternbild erst ab 30. August zu sehen und kündigt schon eher das Ende des Sommer an.

Halten wir den Blick in den Himmel gerichtet, besonders bis zum 14. August. Nach Mitternacht werden Sternschnuppenschauer beim Sternbild Perseus zu beobachten sein. Ob Sie sich dabei etwas wünschen oder nicht – es ist ein wunderbarer Anblick!

Nicht so hoch am Himmel sind jetzt schon wieder die ersten Zugvögel gen Süden unterwegs. Uns am Boden fällt es vielleicht mehr auf, dass die Rufe der Mauersegler, des Kuckucks oder das Klappern der Störche nicht mehr zu hören sind.

Die Vögel mausern zwischen Brut- und Zugzeit, d.h. sie wechseln ihr Federkleid. Sie können einzelne Federn beim Spaziergang auf dem Boden finden. Entdecken Sie weitere im Umkreis, deutet das auf die Reste der Mahlzeit von Beutegreifern wie Habicht, Sperber, Fuchs oder Katze hin. Wer war es? Was ist geschehen? An welcher Stelle des Vogelkörpers saß die Feder? Kleine Rätsel am Wegesrand, die nur scheinbar leicht sind.

Nach frischer Mahd von Grünland oder reifen Kornfeldern sind manchmal direkt hinter der Mähmaschine viele Greifvögel wie Bussard, Rot- und Schwarzmilan auf der Suche nach Mäusen und Käfern zu beobachten. Kombinierte „Ernte“, für jeden etwas!

Welche Entscheidung reift in Ihnen heran? Wie leicht oder schwer fällt sie? Oder brauchen Sie noch Zeit, mehr Informationen, ein deutliches „Bauchgefühl“, ein Zeichen?

Haben Sie geheime Wünsche, die Sie nicht laut auszusprechen wagen? Was befürchten Sie: Dass diese abgelehnt werden oder dass sie wahr werden könnten?! Vielleicht fällt Ihnen auch ein Stein vom Herzen, wenn Sie mutig Ihre Wünsche äußern und Ihr Umfeld positiv reagiert, Sie sogar unterstützt bei der Umsetzung Ihrer Pläne und Ziele.

Wohin ziehen Ihre Träume Sie? In die weite Welt hinaus oder in ein ruhiges „Schneckenhaus“? Rückzug und Abstand tun gut, um Probleme klarer zu sehen. Manchmal vergehen sie auch derweil von selbst oder ich kann sie erholt, nach einer Pause mit Anregungen oder Ruhe, mit mehr Überblick leichter lösen.

Wie verlängern Sie die Urlaubserholung in den Alltag? Vielleicht können Sie sich ein Ritual zur Erinnerung mitnehmen, das Sie ab jetzt einmal am Tag oder in der Woche durchführen. Etwas, das Sie besonders genossen haben, kleine Momente zeitloser Leichtigkeit wie ein kurzer Abendspaziergang, eine Postkarte (an sich selbst) schreiben oder die Wolken ziehen sehen.

Federleichte Himmels-Grüße
Ihre Andrea Wilke

Ultra-Leicht-Flug

In unserem manchmal dunkelgrauen Alltag gibt es auch noch hell leuchtende Sterne.

Unsere Wünsche und Träume zeigen uns den Weg zu mehr Leichtigkeit.

Wir brauchen nur ein wenig Mut um zu fliegen.